

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **80€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 2,00€ 1,50€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

24. apríla 1836

Výročia a udalosti

pamätný výlet štúrovcov na Devínsky hrad

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STACI ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNED

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com



Novootvorená
Pedikúra
Edita Hutníková

Nám sv. Mikuláša 1733/24A
Stará Ľubovňa (Alžbetin dom)

Objednaj sa už dnes
a využij úvádzacie ceny!

☎ 0907 955 282

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: cca 1.4. a 15.4.
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

Bezúdržbové WPC dosky terasové, plotové a fasádne

- všetky dosky v dĺžke až 5,8m
- dosky režeme na mieru a účtujeme len čistý rozmer, odpad neúčtujeme

MAGMAKAM s.r.o.

Továrenská 11 (bývalé LUKO)

064 01 Stará Ľubovňa

info@magmakam.sk | 0948 998 358

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová **0907 877 862**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiř, Forbasy, Hniezdedo, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Ľipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levičko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalitéko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Ľiptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VÍK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Zámer nového zákona o vysokých školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil v uplynulých dňoch vecný zámer nového zákona o vysokých školách. Návrh je pritom súčasťou širšieho plánu, ako zlepšiť vysoké školstvo na Slovensku.

Ministerstvo školstva SR v tejto súvislosti uviedlo, že Slovenské vysoké školstvo sa za posledné roky posunulo vpred a mnohé školy robia dôležité kroky k zvýšeniu kvality. „Napriek tomu každý piaty študent alebo študentka odchádza študovať do zahraničia. Dôvera verejnosti, médií či časti expertov a politikov v domáce vysoké školy zostáva krehká. Nedôvera má hlboké korene, či už oprávnené alebo neoprávnené. Dnes prichádzame s konkrétnym návrhom, ako situáciu zmeniť,“ povedal minister Tomáš Drucker.

Vybrané zmeny, ktoré nový zákon priniesie:

Viac možností, ako študovať - Flexibilné štúdium umožní kombináciu rôznych foriem výučby, získavanie certifikátov za kratšie programy či určenie dĺžky štúdia podľa počtu kreditov, nie rokov. Vysoké školy zároveň dostanú väčší priestor v oblasti vzdelávania dospelých.

Profesijné bakalárske štúdium - Cieľom je zatriktívniť bakalárske programy zamerané priamo na výkon povolania. Do výučby sa zapoja zamestnávateľia, ktorí študentom umožnia získať praktické skúsenosti.

Záverečná práca alebo odborná stáž - Študenti si budú môcť vybrať medzi písaním záverečnej práce a absolvovaním odbornej stáže – ako odpoveď na meniace sa potreby praxe aj nástup umelej inteligencie.

Odborníci z praxe a nové tituly - Zjednoduší sa zapojenie odborníkov z praxe do výučby a školy získajú možnosť udeľovať aj medzinárodne uznávané tituly (napr. MSc.).

Digitalizácia služieb - Zavádza sa jednotná elektronická prihláška na všetky vysoké školy a online overovanie diplomov – menej byrokracie a modernejší systém.

Zákaz nosenia zbraní na akademickej pôde - V rámci zvyšovania bezpečnosti sa zakáže nosenie zbraní na akademickej pôde, s výnimkou ozbrojených zložiek a výskumu.

„Zákon je štart, nie cieľ. Rozhodne implementácia – teda to, ako sa nové pravidlá premetnu do života univerzít, študentov a spoločnosti. Preto budeme dôslední v tom, ako zákon uvedieme do praxe. Budeme ho konzultovať s odbornou verejnosťou a hľadať najlepšie riešenia,“ povedal štátny tajomník ministerstva školstva Róbert Zsembera.

„Ministerstvo zverejnilo vecný zámer na svojej webstránke, odborná verejnosť má vďaka tomu príležitosť návrh pripomenkovať ešte pred jeho paragrafovým znením,“ uviedol rezort školstva a dodal, že nový zákon nie je samostatným krokom, ale súčasťou širšieho plánu modernizácie vysokého školstva.

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadechtovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.

obhliadka ZDARMA

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o. Lučivná 315



0905 279 418
Michal Hudáč

čujte.sk

Presádzame a množíme
izbové rastliny

www.cujte.sk

Staviate alebo rekonštruujete?

DUBOMA
VODA · KÚRENIE · CHLADENIE · FOTOVOLTIKA

Investujte do budúcnosti

+421 905 740 070
www.duboma.sk



VÝSTUPNÁ
TEPLOTA
AŽ 75°C

TEPELNÉ ČERPADLO

ZABEZPEČUJEME TIEŽ:

- STROPNÉ CHLADENIE
- VNÚTORNÝ VODOVOD A KANALIZÁCIU
- REKUPERÁCIU
- MONTÁŽ A SERVIS KOTLOV
- A ĎALŠIE...

FOTOVOLTIKA

7,4 kW za 3100 € s DPH
po odrátaní dotácie 3500 €

ZÁRUČNÝ
A POZÁRUČNÝ
SERVIS

VYBAVENIE
DOTÁCIE
ZDARMA

Nátery striech
Opravy komínov
0940 823 590

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách
0907 877 862

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov



AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge** všetky dvere SKLADOM



odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY
0940 151 498

PROFI STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝSKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

Dostaň každý koláčik DO PRÉMIOVEJ FORMY!

Skenuj Lidl Plus a získaj **prémiové formy a príslušenstvo na pečenie** od holandskej značky **RoyalVKB**

Veronika Bušová
odporúča **royalvkb**



**ZĽAVA
75%**

Nazbieraj 5 virtuálnych nálepiek v aplikácii Lidl Plus a vyber si z kvalitných foriem a príslušenstva na pečenie **RoyalVKB** so zľavou až 75%. Nálepku získaš po naskenovaní Lidl Plus za každých 15 € nákupu.

Viac na: lidl.sk/velkanoc

Akcia prebehla od 3. 3. 2025 do vyčerpania zásob.



Najvýznamnejšie lieky histórie

Vedeli ste, že najvýznamnejšie lieky histórie sú lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej? Na sociálnej sieti o tom v uplynulých dňoch informoval Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL).

Kyselina acetylsalicylová má svoj pôvod v prírode. Už v staroveku ľudia používali výťažky z vrbovej kôry na zmiernenie bolesti a horúčky. Tento prírodný prostriedok sa využíval stáročia, až kým vedci v 18. storočí neizolovali účinnú látku – salicín. „Salicín sa ďalej chemicky upravoval, no spôsoboval nežiaduce účinky, ako krvácanie do tráviaceho traktu alebo poškodenie pokožky. Až v roku 1897 nemecký chemik Felix Hoffmann vyvinul kyselinu acetylsalicylovú, ktorá bola šetrnejšia a stala sa základom lieku Aspirín,“ približuje ŠÚKL.

Využitie

Lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej majú analgetické - proti bolesti, antipyretické - proti horúčke a protizápalové účinky. Okrem svojich tradičných využití sa osvedčili aj ako prevencia proti infarktu a mŕtvici. V nízkych dávkach zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, čím pomáhajú chrániť srdce a mozog. „Aspirín bol prvým syntetizovaným a masovo vyrábaným liekom proti bolesti, ktorý bol bezpečný a široko dostupný. Tiež

bol prvým liekom, ktorý sa predával v tabletovej forme. Jeho objav a mechanizmus účinku sa stal inšpiráciou pre vývoj moderných nesteroidných protizápalových liekov, ktoré dnes bežne užívame na liečbu bolesti a zápalov,“ objasňuje ŠÚKL.

Lieky nevyhnutné pre modernú medicínu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zaradila lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej medzi základné lieky, ktoré sú nevyhnutné pre modernú medicínu. „Dodnes sa používajú nielen na zmiernenie bežných zdravotných ťažkostí, ale aj ako súčasť liečby vážnych ochorení, vrátane rakoviny hrubého čreva či Alzheimerovej choroby, kde sa skúma ich potenciálny preventívny účinok,“ uzatvára ŠÚKL.



» ren
zdroj foto ŠÚKL

Nazbierajme si medvedí cesnak

Ak sa v najbližších dňoch chystáte na vychádzku do lesa, nezabudnite si so sebou vziať aj košík. Nazberať si doň môžete medvedí cesnak, ktorý rastie približne od polovice marca do polovice mája a darí sa mu najmä na vlhkých miestach. Pozor, nepomýľte si ho s listami konvalinky, ktoré sú jedovaté.

Medvedí cesnak obsahuje podobné prospešné látky ako cesnak kuchynský, len ich pomer je odlišný. Zbierame z neho mladé, nepoškodené listy až do chvíle, kým rastlina nevytvorí kvety.

Účinky na zdravie

Podľa odborníkov môže medvedí cesnak posilniť našu imunitu, blahodárne účinky má však aj na trávenie, využíva sa tiež na liečbu vysokého krvného tlaku a chudokrvnosti.

Použitie

Medvedí cesnak môžeme pridávať čerstvý do rôznych zeleninových šalátov, polievok či na ochutenie mäsa. Pripraví si z neho môžeme aj pesto.

Náš tip: Pesto

- Budeme potrebovať:
- medvedí cesnak,

- panenský olivový olej,
- soľ,
- orechy – vlašské,
- píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, prípadne mažiara a spracujte na kašu. Pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Pesto môžete použiť napríklad na ochutenie cestovín, nátierok či šalátov.



zdroj foto Couleur pixabay

» ren





Skvelá práca a kvalita

Nové žulové hroby
Oprava hrobov
Chodníky a dlažby
Betónové základy
Obnova a doplnenie písma
Čistenie a impregnácia
Sklenené náhrobky (3D)
Demontáže hrobov
Výkopy a krypty
Výmena starých náhrobkov a platní

Obhliadka a nacenenie ZADARMO
www.DORZI.sk
0949 562 763 - 0940 969 109

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
 lubovniansko@regionpress.sk

- najčítanejšie regionálne noviny
- najväčšia distribúcia
- vydávané každý týždeň
- grafika v cene inzerátu



www.regionpress.sk

f lubovniansko

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkovú inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare **RP (medzera) SL (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.**

Príklad:

RP SL 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Čujte.sk

Dodržiavanie liečby je dôležité

www.cujte.sk



25. - 27. apríla 2025

Viac informácií o akcii nájdete na obi.sk/promo/dnikvetov

- ▶ Vyberte si z našej **širokej ponuky kvetov** a my vám ich **zadarmo zasadíme** do vlastných či u nás zakúpených kvetináčov
- ▶ **Súťaž** o darčkové karty a vecné ceny
- ▶ **Zábava** pre malých i veľkých



1,99 ks

MUŠKÁT VZPRIAMENÝ
(PELARGONIUM ZONALE)

Mix farieb, priemer kvetináča cca 10,5 cm.
OBI č. 4023859



2,49 ks

BYLINKY

Rôzne druhy, priemer kvetináča cca 11 cm.
OBI č. 5294186



6,49 bal. od

JAHODY STÁLEPLODIACE (FRAGARIA)

V balení 10 ks. OBI č. 1054691

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 17.4. do 1.5.2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Je čas postarať sa o jahodovisko

Pestujeme chutné a šťavnaté jahody

Jahody sú u nás veľmi obľúbeným ovocím a tiež jedným z najskoršie zberaných ovocných druhov. Skoro na jar by sme sa mali o jahodové záhony dobre postarať, aby sme získali dobrú a kvalitnú úrodu. Rovnako sa už v tomto období môžeme pustiť aj do výsadby nových sadeníc.

- Po zime je potrebné, aby ste z jahodoviska odstránili suché a poškodené listy, odumreté rastliny a poplasy. Na pomoc si môžete zobrať záhradnícke nožnice.

- Z políčka vytrhajte všetku burinu.
- Pôdu medzi jednotlivými riadkami prekyprite.

- Ak máte staršie sadenice, doprajte im trochu živín v podobe kvalitného hnojiva, ktoré zapracujete plytko k rastlinám. Vhodný môže byť aj vyzretý kompost – do pôdy ho zahrabte v dostatočnom predstihu pred kvitnutím rastlín.

- Na miesta medzi riadkami môžete nastlať mulčovací materiál. Môže ním byť napríklad záhradnícka textilná špeciálne určená pre potreby pestovania jahôd, prípadne slama, alebo aj ihličie, ktoré je dostupné a môžete si ho nazbierať v záhrade, parku alebo v borovicovom či smrekovom lese. Niektorí pestovatelia využívajú ako mulč aj pokosenú trávu, piliny, hobliny či suché lístie.

Výsadba nových sadeníc

Na jar sa môžete pustiť aj do výsadby nových sadeníc. Ak zvolíte rastliny už predpestované v nádobách, v lete si budete môcť pochutnať na prvej úrode – poradiť sa o vhodnej odrode môžete aj v záhradníckom centre. Ak nemáte záhradku, môžete jahody pestovať na balkóne či terase. Vysádzať ich môžete do črepníkov, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách.

Pestovanie jahôd v záhrade

Jahody môžete sadiť do voľnej pôdy alebo do fólie. Ak ste sa rozhodli pre výsadbu do fólie, urobte do nej krížový rez a plytkú jamku pre sadenicu. Pri výsadbe do voľnej pôdy si stačí nachystať jamky. Vzdialenosť medzi rastlinami by mala byť aspoň 30 - 35cm a riadky by mali byť od seba vzdialené aspoň 60cm. Po vysadení zalejte sadenice vodou a v prvých dňoch po výsadbe polievajte aspoň trikrát do týždňa. Medzi riadky môžete nastlať mulč, teda slamu, seno, pokosenú trávu a podobne – výber je pestrý.

Pestovanie jahôd na balkóne

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni.



zdroj foto Kathas-Fotos pixabay

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.

- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysaďte ich do rovnej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.

- Potom už stačí črepníky umiestniť na snečné miesto a rastliny pravidelne

zalievajte tak, aby bola pôda vždy vlhká.

- Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

Náš tip:

Jahody v záhrade nepestujte viac ako 3 - 4 roky na jednom mieste. Jahodovisko potom zlikvidujte a premiestnite ho na nové miesto. Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky.

» ren

Zázrak v púšti v Kuvajte na ostrove Failaka

Objavili veľkorozmernú studňu

Voda je základnou podmienkou života. To platí oveľa viac na ostrove v nehostinnej púštnej krajine. Osemčlennému výskumnému tímu z Archeologického ústavu Slovenskej akadémie vied (SAV), v. v. i., sa v rámci spoločného kuvajtsko-slovenského dlhodobého výskumného projektu podaril unikátny odkryv. Pri výskume nestoriánskej osady Al-Qusur zo 7. - 8. storočia nachádzajúcej sa v centrálnej časti ostrova Failaka v Arabskom zálive objavili pod náosmi piesku veľkorozmernú studňu 1,2 m nad úrovňou mora.

„Studňa s vnútorným rozmerom 4,5 x 4,1 m a hĺbkou približne 3,3 m sa nachádza vo vnútri dobového dvorca medzi



Výskum dvorca zo 7.-8. storočia na lokalite Al-Qusur (Kuvajt – ostrov Failaka).

zdroj foto SAV

centrálneou obytnou budovou a ohradou. Spodná časť studne je vyhlbená do podložného kameňa (bedrock) a hornú tvorí kamenný múr. Do studne vedú na jej západnej strane kamenné schody, ktorými sa dalo zísť na ploché dno s priehlbínou na pohodlnejšie vyberanie vody. Po odkrytí severnej polovice studne začala do nej prúdiť mierne slaná voda. Pohľad na trblietajúcu sa hladinu vody v objekte staršom ako 1200 rokov bol nielen pre nás, ale aj pre verejnosť doslova zázrak, ktorý vyvolal veľký záujem všetkých skupín obyvateľstva i médií,“ vysvetľuje Matej Ruttkay, vedúci výskumného tímu, riaditeľ Archeologického ústavu SAV, v. v. i.

Zachovali sa časti zuhoľnatých rastlín

Vďaka vlhkému prostrediu sa v studni zachovalo množstvo rôznych častí zuhoľnatých rastlín, napríklad semien či pelov, plodín, burín. Časť z nich je už v špecializovaných laboratóriách a druhá časť sa bude precízne odoberať priamo na mieste. Je veľmi pravdepodobné, že na ich základe sa bude dať rekonštruovať spôsob života vtedajšieho obyvateľstva, teda napríklad čo sa pestovalo, čo sa jedlo, a zároveň bude možné modelovať vtedajšie prírodné pros-



Kuvajt, ostrov Failaka, Al-Qusur - pohľad do studne z ranoislamského obdobia. zdroj foto SAV

tre die a klimatické pomery v regióne.

So studňou sú prepojené ďalšie objekty

„Samotný objekt je významný aj tým, že svojím vzhľadom a stavom zachovania je doslova preurčený na prezentáciu. So studňou sú prepojené ďalšie objekty a systém nadzemných a podzemných kanálov. To naznačuje, že studňa mohla byť využívaná aj technologicky pri rôznych činnostiach a nedá sa vylúčiť, že objekt alebo jeho časť mohol v niektorých obdobiach slúžiť ako cisterna. Práve doskúmanie druhej polovice studne a výskum príslušných objektov, ako i analýza vnútorných se-

dimentov studne budú úlohou budúcoročnej výskumnej sezóny,“ dodáva archeológ. Aktuálna rádiouhlíková analýza potvrdila datovanie zániku objektu v poslednej tretine 7. stor. a v prvých dvoch tretinách 8. stor. nášho letopočtu. Na výskumnom projekte spolupracujú archeológovia SAV s National Council for Culture, Arts and Letters (NCCAL).

O tento výskum sa zaujímajú nielen predstavitelia NCCAL a Kuvajtského národného múzea, ale veľký záujem prejavili aj veľvyslanci Nemecka a Vatikánu a najmä široká verejnosť i kuvajtské médiá.

Informácie poskytl Slovenská akadémia vied

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

Stannah

Darček v hodnote až do 200,- €*

Ponuka

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah máte nekonečno možností.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 09/5/2025

ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

ABA INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽIEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

!DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte fotovoltaickú elektráreň o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely **ZADARMO**

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len **2190€***

*Cena vrátane montáže

Distribúciu a vybavenie dotácie nechajte na Nás

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo

- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len **4290€***

*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca

Záruka 25 ROKOV